

Органическая химия: *«Жиры»*



Рацион питания

Белки

2а, 2б

Жиры

1

Углеводы

4б, 5



Роль жиров в здоровом питании спортсменов.

- **Жиры хорошо усваиваются организмом, имеют высокую калорийность, содержат биологически активные вещества (ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, витамины А, Д, Е, F, токоферолы, красящие вещества).**
- **Животные жиры содержат холестерин.**

